

## HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN, PENDIDIKAN ORANG TUA, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MATARAM

Komang Ayu Mita Wiadnyani<sup>1\*</sup>, Siti Ruqayyah<sup>2</sup>, Dian Rahadiani<sup>3</sup>, Putu Janu Eka Saputra<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar

Email Korespondensi: mitawiadnyani@gmail.com

Disubmit: 24 Januari 2025 Diterima: 27 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19296>

### ABSTRACT

*The prevalence of non-communicable diseases (NCDs), including obesity, continues to rise across all age groups. Obesity, characterized by abnormal fat accumulation, has become a global health issue affecting both adolescents and adults in developed and developing countries. Various factors contribute to the occurrence of obesity, including internal factors such as personality types, and external factors such as parental education levels and physical activity. Objective to determine the relationship between personality types, parental education, and physical activity with the incidence of obesity in adolescents at SMA Negeri 1 Mataram. This study uses an observational analytic method with a cross-sectional study design. Data analysis was performed using Chi-square. The study revealed a significant relationship between extroverted personality type and obesity among adolescents at SMA Negeri 1 Mataram (p-value = 0.038; PR 0.321 with 95% CI 0.106-0.970). However, no significant relationship was found between the father's (p-value = 0.115) and mother's (p-value = 0.158) education levels and obesity. Physical activity was also found to have a significant relationship with obesity (p-value = 0.000), where adolescents with low physical activity were more likely to experience obesity. This study shows that personality type and physical activity are significantly associated with the occurrence of obesity in adolescents at SMA Negeri 1 Mataram. However, no significant relationship was found between parental education levels and the incidence of obesity.*

**Keywords:** Obesity, Adolescents, Personality Type, Parental Education, Physical Activity

### ABSTRAK

Prevalensi penyakit tidak menular (PTM), termasuk obesitas, terus meningkat di semua kelompok usia. Obesitas, yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang abnormal, menjadi masalah kesehatan global, baik remaja maupun orang dewasa di negara maju maupun berkembang. Berbagai faktor mempengaruhi terjadinya obesitas, baik faktor internal seperti tipe kepribadian, maupun faktor eksternal seperti tingkat pendidikan orang tua dan aktivitas fisik. Tujuan Untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian, pendidikan orang tua, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Penelitian ini

menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional study*. Analisis data menggunakan *Chi square*. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tipe kepribadian ekstrovert dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram ( $p\text{-value} = 0,038$  dan PR 0,321 dengan 95% CI 0,106-0,970). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ayah ( $p\text{-value} = 0,115$ ) dan ibu ( $p\text{-value} = 0,158$ ) dengan obesitas. Aktivitas fisik juga terbukti memiliki hubungan signifikan dengan obesitas ( $p\text{-value} = 0,000$ ), dimana remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan orang tua dan kejadian obesitas.

**Kata Kunci:** Obesitas, Remaja, Tipe Kepribadian, Pendidikan Orang Tua, Aktivitas Fisik.

## PENDAHULUAN

Perkembangan berbagai macam penyakit terus meningkat di semua kelompok usia, salah satunya yaitu penyakit tidak menular (PTM) (Mardiah *et al.*, 2022). Obesitas merupakan suatu PTM yang ditandai dengan penimbunan lemak atau akumulasi lemak abnormal di dalam tubuh (Sembiring *et al.*, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas meningkat selama pertengahan masa remaja, yang berlanjut hingga masa dewasa awal. Meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja dan dewasa baik di negara maju maupun negara berkembang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia (Mokdad *et al.*, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2018, obesitas pada remaja apabila tidak tertangani dengan baik di kemudian hari akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Berdasarkan pernyataan tersebut, obesitas yang terjadi pada masa anak-anak akan menyebabkan peningkatan faktor risiko obesitas hingga usia dewasa yang tentunya mengakibatkan peningkatan mortalitas dan morbiditas. Menurut *World Health Organization* (WHO),

pada tahun 2010 dalam Sumarni & Bangkele (2023), obesitas dan gizi lebih adalah faktor risiko penyebab kematian ke-5 dan sekitar 2,8 juta penduduk di dunia mengalami komplikasi akibat obesitas.

*Overweight* dan obesitas mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dari tahun 1990 hingga tahun 2022 sebanyak 8% (160 juta remaja) anak-anak dan remaja hidup dengan obesitas (WHO, 2024). Prevalensi obesitas tertinggi terdapat di negara maju, seperti Amerika Serikat dan Eropa, dengan kejadian obesitas sebesar 26% (Janah *et al.*, 2019). Asia Tenggara memiliki tingkat obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun yang lebih rendah. Namun, diprediksi akan meningkat drastis selama periode tahun 2020 hingga 2035, dari 3% menjadi 11% pada anak perempuan, dan dari 5% menjadi 16% pada anak laki-laki (*World Obesity Federation*, 2023).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada empat periode terakhir yaitu dari

tahun 2010, 2013, 2018, dan 2023 sebesar 1,4%, 1,6%, 4%, dan 3,3%. Hal ini menunjukkan secara nasional obesitas pada remaja masih merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Nusa Tenggara Barat (NTB) mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 1,5% menjadi 2,4% pada tahun 2023 (Risksdas, 2023).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal di antaranya adalah usia, jenis kelamin, genetik, kondisi fisik, dan tipe kepribadian (Kemenkes RI, 2018). Tipe kepribadian adalah bagian yang paling mencerminkan atau mewakili pribadi individu, bukan hanya yang membedakan individu tersebut dari individu lain, tetapi meliputi apa yang paling khas dalam diri individu tersebut (Saragih *et al.*, 2020). Tipe kepribadian sangat berkaitan dengan suasana hati dan kebiasaan makan (Wen *et al.*, 2015). Sebelumnya telah banyak penelitian mengenai tipe kepribadian dengan obesitas namun, hasilnya masih inkonsisten. Penelitian oleh Bagnjuk *et al.* (2019), menunjukkan adanya hubungan antara kepribadian dengan obesitas. Sementara hal yang berbeda didapatkan oleh Yusuf *et al.* (2018).

Selain faktor internal terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya obesitas seperti konsumsi makanan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan orang tua, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2018). Pendidikan orang tua dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan berat badan pada keluarga. Pendidikan dikaitkan pada pekerjaan dan juga pendapatan keluarga. Apabila semakin tinggi pendidikan seseorang maka pendapatan pada

keluarga juga semakin tinggi. Hal ini memberikan gambaran mengenai status sosial ekonomi keluarga sehingga, berpengaruh terhadap kualitas ataupun kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga, khususnya anak usia sekolah (Anggraini & Hutahaean, 2022). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Klise *et al.* (2024) dan Fatmawati (2019), menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan kejadian *overweight* dan obesitas. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Humairoh & Nugroho (2021), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian obesitas.

Selain tingkat pendidikan orang tua tingkat aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga, dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh (Setiawati *et al.*, 2019). Di Indonesia tingkat aktivitas fisik masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan. Pada tahun 2018 sebanyak 33,5% warga Indonesia memiliki aktivitas fisik kurang atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu (Kemenkes RI, 2019). Aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh termasuk sistem otot dan sistem penunjang lainnya (jantung dan paru-paru) yang memerlukan pengeluaran energi. Remaja dengan aktivitas fisik yang ringan mengalami obesitas sebesar 85,4%, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang memiliki peluang yang lebih rendah sebesar 16,4% (Nabawiyah *et al.*, 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamalding (2019) dan Suha (2022) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Namun hasil yang

berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Adelita *et al.* (2022) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Dari kajian pustaka di atas dapat dilihat bahwa sebelumnya sudah ada peneliti yang melakukan penelitian tentang kejadian obesitas pada remaja dengan variabel serupa, namun masih didapat hasil yang inkonsisten. Selain itu belum ada peneliti yang melakukan penelitian dengan menggabungkan ketiga variabel tersebut. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui hubungan tipe kepribadian, pendidikan orang tua, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, apakah terdapat hubungan tipe kepribadian dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram ?

## KAJIAN PUSTAKA

### Obesitas

Obesitas terjadi karena adanya penumpukan lemak atau jaringan adiposa yang berlebihan atau tidak normal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan (Sembiring *et al.*, 2022). Obesitas disebabkan oleh pemasukan jumlah makanan yang lebih dari pada pemakaiannya oleh tubuh sebagai energi (Guyton & Hall, 2018). Lemak ini dapat menempati area perut yang disebut *apple shape* atau tipe *android* dan juga dapat menempati bagian pinggang dan paha yang disebut *pear shape* atau *gynoid* (Kadir, 2015).

Obesitas dapat terjadi karena tingginya asupan makanan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi. Apabila hasil masukan tersebut tidak dibakar atau dikeluarkan maka akan terjadi penimbunan yang dapat menimbulkan efek toksik bagi tubuh.

Selain itu, gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah urban karena perubahan sosial ekonomi menyebabkan peningkatan angka prevalensi obesitas. Penentuan status gizi dapat dilihat dari hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) ataupun lingkar perut (Arifani, 2021).

### Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, remaja atau dalam istilah asing yaitu *adolescence* berarti tumbuh ke arah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentan usia remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan usia remaja. Namun begitu, masa remaja merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Hal ini mempengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (Yusinta & Adryanto, 2018).

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. Usia

remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun di mana usia remaja terbagi atas tiga kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun), dan usia remaja akhir (16-19 tahun) (Hikmandayani *et al.*, 2023).

### **Kepribadian**

Kepribadian merupakan ciri khas dari sifat yang dimiliki oleh seseorang yang membedakan dirinya dari orang lain (Ghazali, 2016). Kepribadian merupakan perpaduan antara pikiran, perilaku dan perasaan yang dimiliki seseorang untuk beradaptasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut teori Skinner dalam Rosyidi (2015), kepribadian dapat dipahami dengan mempertimbangkan tingkah laku dalam hubungannya yang terus menerus dengan lingkungannya. Kehidupan terus menerus dihadapkan dengan situasi eksternal yang baru dan organisme harus belajar merespon situasi baru itu dengan memakai respon lama atau memakai respon yang baru dipelajari untuk beradaptasi dalam lingkungan yang baru (Rosyidi, 2015).

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang diakibatkan oleh otot-otot skeletal dan menyebabkan pengeluaran energi (Sari *et al.*, 2023). Aktivitas fisik termasuk diantaranya aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Kemenkes RI, 2018). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mataram, yang menjadi sekolah terpilih sebagai sampel penelitian. Populasi yang diambil peneliti adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII dengan usia 15-18 tahun yang secara administratif terdaftar dan aktif di SMA Negeri 1 Mataram dengan jumlah siswa 1310 orang. Jumlah sampel yang ditemukan dengan rumus *Slovin* adalah 93 orang. Untuk mencegah terjadinya kesalahan pada saat penelitian, peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel menjadi 102 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini remaja dengan rentang umur 15 sampai 18 tahun, bersedia berpartisipasi sebagai sampel penelitian dan menandatangani *informed consent*, berstatus pelajar aktif pada saat dilakukan penelitian, dan tinggal bersama Orang Tua. Kriteria eksklusi sebagai berikut remaja yang sedang dalam kondisi sakit pada saat penelitian dilakukan, remaja yang tidak hadir saat penelitian dilakukan, remaja yang memiliki orang tua tidak lulus pendidikan formal (TK dan SD), remaja yang mengkonsumsi obat-obatan (kortikosteroid, antidepresan, dan insulin) saat penelitian dilakukan.

Instrument untuk mengukur tipe kepribadian ekstrovert dan introvert digunakan tes *personality* yaitu Tes JTI (*Jung's Type Indicator*) ini berdasarkan dari pemikiran C.G Jung. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) oleh Kowalski *et al.* tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia. Penelitian ini telah dilakukan uji

layak etik dengan nomor surat  
136/EC-01/FK-06/UNIZAR/IX/2024.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Tipe Kepribadian dengan Obesitas

Tipe Kepribadi an	Obesitas pada Remaja				Total N	<i>p-value</i> %	95%CI	PR
	Obesitas		Tidak Obesitas					
	n	%	n	%				
Introvert	10	9,80	6	5,90	16	15,70	0.1 06	0.32 1
Ekstrovert	30	29,40	5 6	54,9 0	86	84,30	0.9 70	
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>39,2 0</b>	<b>6 2</b>	<b>60,8 0</b>	<b>102</b>	<b>100,0 0</b>		

(Sumber: Data Primer, 2024)

Keterangan: Jumlah (n), jumlah keseluruhan (N), persentase (%), nilai probabilitas (*p-value*) < 0,05.

Berdasarkan hasil tabulasi silang hubungan obesitas dengan tipe kepribadian pada Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami obesitas memiliki tipe kepribadian ekstrovert, yakni berjumlah 30 orang (29,40%). Sedangkan, responden yang tidak obesitas juga lebih banyak pada tipe kepribadian ekstrovert, yakni berjumlah 56 orang (54,90%). Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan tipe kepribadian dengan kejadian obesitas didapatkan *p-*

*value* sebesar 0,038, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Selain itu, dapat tergambarkan nilai *Prevalence ratio* (PR) sebesar 0,321 dengan nilai *lower* dan *upper* dari *confidence interval* (CI) menggunakan tingkat kepercayaan 95% yaitu 0,106-0,970, yang memperkuat adanya pengaruh tipe kepribadian terhadap kejadian obesitas.

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Masing-Masing Variabel Bebas dengan Variabel Terikat pada Responden Penelitian

Variabel Penelitian	Obesitas pada Remaja				Total N	<i>p-value</i> %
	Obesitas		Tidak Obesitas			
	n	%	n	%		
<b>Pendidikan Ayah</b>						
Dasar	9	8,80	5	4,90	14	13,70
Menengah	6	5,90	10	9,80	16	15,70
Tinggi	25	24,50	47	46,10	72	70,60
<b>Pendidikan Ibu</b>						
Dasar	9	8,80	6	5,90	15	14,70

Menengah	10	9,80	14	13,70	24	23,50	0,158
Tinggi	21	20,60	42	41,20	63	61,80	
<b>Aktivitas Fisik</b>							
Sangat Tinggi	2	2,00	11	10,80	13	12,70	0,000
Tinggi	4	3,90	27	26,50	31	30,40	
Sedang	10	9,80	15	14,70	25	24,50	
Rendah	13	12,70	3	2,90	16	15,70	
Sangat Rendah	11	10,80	6	5,90	17	16,70	
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>39,20</b>	<b>62</b>	<b>60,80</b>	<b>102</b>	<b>100,00</b>	

(Sumber: Data Primer, 2024)

Keterangan: Jumlah (n), jumlah keseluruhan (N), persentase (%), nilai probabilitas (*p-value*) < 0,05.

Hasil tabulasi silang hubungan obesitas dengan tingkat pendidikan ayah pada Tabel 2, menunjukkan bahwa responden memiliki ayah dengan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 25 orang (24,50%). Sementara itu, pada kategori yang tidak obesitas mayoritas responden juga memiliki ayah dengan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 47 orang (46,10%). Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan tingkat pendidikan ayah dengan kejadian obesitas didapatkan *p-value* sebesar 0,115, yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan ayah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram.

Hasil tabulasi silang hubungan obesitas dengan tingkat pendidikan ibu pada Tabel 4.4, menunjukkan bahwa responden memiliki ibu dengan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 21 orang (20,60%). Sementara itu, pada kategori yang tidak obesitas mayoritas responden juga memiliki ibu dengan tingkat

pendidikan tinggi sebanyak 42 orang (41,20%). Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan tingkat pendidikan ibu dengan kejadian obesitas didapatkan *p-value* sebesar 0,158, yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram.

Hasil tabulasi silang hubungan obesitas dengan aktivitas fisik pada Tabel 4.4, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 13 orang (12,70%), sedangkan pada kelompok responden yang tidak obesitas, mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tinggi, yakni berjumlah 27 orang (26,50%). Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil tabulasi silang hubungan obesitas dengan tipe kepribadian pada Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami obesitas maupun yang tidak mengalami

obesitas memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Menurut Hafsari (2023), kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada individu. Faktor

lingkungan, seperti paparan makanan cepat saji yang tinggi dan kurangnya edukasi tentang gaya hidup sehat, juga dapat menjadi penyebab utama obesitas, terlepas dari tipe kepribadian introvert atau ekstrovert yang dimiliki seseorang (Darmawan *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan tipe kepribadian dengan kejadian obesitas didapatkan *p-value* sebesar 0,038, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyitoh & Budiono (2023), serta Putri *et al.* (2022) mendukung hasil ini. Hal ini didukung oleh nilai *p-value* masing-masing sebesar 0,004 dan 0,033. Hasil analisis juga menunjukkan *Prevalence ratio* (PR) sebesar 0,321 menunjukkan bahwa responden dengan tipe kepribadian introvert memiliki risiko obesitas yang lebih rendah dibandingkan dengan responden tipe kepribadian ekstrovert. Nilai *lower* dan *upper* dari *confidence interval* (CI) menggunakan tingkat kepercayaan 95% yaitu 0,106-0,970, menunjukkan bahwa hubungan antara tipe kepribadian dan kejadian obesitas berada dalam rentang tersebut. Karena interval ini tidak mencakup angka 1, maka hasil ini signifikan secara statistik. Hasil ini menegaskan bahwa tipe kepribadian memiliki peran penting dalam risiko obesitas, di mana tipe introvert lebih terlindungi dari obesitas dibandingkan tipe ekstrovert, meskipun faktor lain seperti pola makan, gaya hidup, dan lingkungan sosial juga berkontribusi.

Menurut teori remaja dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, gaya

hidup, dan lingkungan sosial mereka. Ekstrovert cenderung lebih aktif secara sosial, yang sering mengarah pada situasi makan bersama, sehingga sulit untuk mengontrol asupan makanan. Hal ini berpotensi meningkatkan konsumsi kalori, terutama makanan yang tinggi kalori, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan berujung pada obesitas. Sebaliknya, remaja dengan tipe kepribadian introvert cenderung lebih terkontrol dalam pola makannya. Mereka lebih sering berada dalam lingkungan yang lebih terstruktur dan memiliki rutinitas yang stabil, yang memungkinkan mereka menjaga kebiasaan makan yang sehat dan teratur. Keterlibatan sosial yang lebih sedikit mengurangi paparan mereka terhadap situasi yang mendorong makan berlebihan. Dengan kontrol diri yang lebih baik, introvert lebih mampu menjaga keseimbangan kalori dan menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas (Ahmad & Ismail, 2021).

#### **Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Kejadian Obesitas**

Hasil tabulasi silang pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 25 responden obesitas (24,50%) dan 47 responden tidak obesitas (46,10%) memiliki ayah dengan tingkat pendidikan tinggi. Untuk tingkat pendidikan ibu, 21 responden obesitas (20,60%) dan 42 responden tidak obesitas (41,20%) juga memiliki ibu dengan pendidikan tinggi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor lain di luar tingkat pendidikan orang tua, seperti pola asuh yang kurang optimal dalam mengatur pola makan dan aktivitas fisik anak, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Di samping itu, rendahnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya pembatasan asupan makanan tinggi kalori serta

minimnya pengawasan terhadap kebiasaan anak, seperti konsumsi makanan cepat saji dan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari, juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi terjadinya obesitas pada anak (Seum *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan tingkat pendidikan ayah didapatkan *p-value* sebesar 0,115, sedangkan tingkat pendidikan ibu didapatkan *p-value* sebesar 0,158. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ayah maupun ibu dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Hutahaean (2022), yang menunjukkan hasil serupa tingkat pendidikan orang tua tidak secara langsung menyebabkan obesitas pada remaja. Meski tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi pengetahuan mereka tentang nutrisi dan pola makan sehat, faktor-faktor lain seperti pola asuh, akses terhadap makanan bergizi, serta kebiasaan aktivitas fisik dalam keluarga memiliki peran yang lebih langsung dalam menentukan risiko obesitas. Hal ini juga didukung oleh penelitian Pratama (2023), yang menunjukkan bahwa obesitas pada anak remaja lebih sering disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan kalori dan energi yang dikeluarkan, serta pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat, yang tidak semata-mata bergantung pada tingkat pendidikan orang tua.

Berdasarkan teori tingkat pendidikan orang tua dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja, karena orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memahami pentingnya menjaga pola makan yang seimbang dan aktif secara fisik serta lebih mungkin untuk

menyediakan makanan sehat dan mendukung gaya hidup yang sehat bagi anak-anak mereka. Namun, faktor lain seperti kondisi ekonomi keluarga, lingkungan sosial, dan akses terhadap sumber daya kesehatan juga berperan dalam menentukan apakah seorang remaja berisiko mengembangkan obesitas (Lindsay *et al.*, 2006; Naess *et al.*, 2018). Hasil penelitian bertentangan dengan hipotesa peneliti, perbedaan dalam hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti metodologi penelitian berbeda, variabel pengontrol yang berbeda, kondisi sosial, ekonomi, lingkungan dan psikososial yang ada.

#### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas**

Hasil tabulasi silang pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden obesitas memiliki aktivitas fisik rendah, yaitu 13 orang (12,70%). Sementara itu, mayoritas responden yang tidak obesitas memiliki aktivitas fisik tinggi, dengan jumlah 27 orang (26,50%). Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak sehat dan asupan kalori yang berlebihan tanpa memperhatikan kebutuhan energi harian, sehingga meningkatkan risiko obesitas (Saputra *et al.*, 2023). Kurangnya edukasi tentang pentingnya gaya hidup aktif dapat menyebabkan individu memiliki kebiasaan sedentari, seperti menghabiskan waktu terlalu lama untuk menonton televisi atau menggunakan gadget, yang menjadi faktor signifikan dalam meningkatkan risiko obesitas (Seum *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan

kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram. Penelitian oleh Yusuf *et al.* (2018), juga menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas dengan nilai *p-value* sebesar 0,040. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka risiko terjadinya obesitas semakin rendah. Rendahnya tingkat aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan sensitivitas insulin dan gangguan metabolisme lipid, yang berkontribusi pada penumpukan lemak tubuh sehingga berperan dalam terjadinya obesitas. Sejalan dengan hasil tersebut penelitian oleh Lestari & Dzul (2022), mendapatkan hal serupa dengan nilai *p-value* sebesar 0,028 menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada populasi remaja, yang mengindikasikan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas. Meskipun aktivitas fisik berkontribusi pada penurunan risiko obesitas, faktor lain seperti kondisi lingkungan tempat tinggal juga memiliki pengaruh. Keterbatasan penelitian ini adalah adanya variasi akses terhadap fasilitas olahraga dan ruang terbuka di antara responden, yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka secara keseluruhan.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa sistem regulasi energi di dalam tubuh dikendalikan oleh pusat-pusat tertentu di hipotalamus, yang mengatur rasa lapar dan kenyang, serta penggunaan energi. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi hormon-hormon yang terlibat dalam pengaturan energi, seperti leptin dan ghrelin. Leptin, yang diproduksi oleh sel-sel lemak, mengirim sinyal ke otak untuk menurunkan rasa lapar

dan meningkatkan pengeluaran energi. Ghrelin, hormon yang merangsang nafsu makan, cenderung menurun setelah aktivitas fisik yang cukup, membantu mengontrol asupan kalori, mencegah penambahan berat badan berlebih, dan menurunkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap hormon-hormon ini, yang pada gilirannya membantu mengatur keseimbangan energi dan mencegah obesitas. Selain itu stres kronis dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam tubuh, yang berhubungan dengan peningkatan akumulasi lemak tubuh, terutama di area perut. Aktivitas fisik, dapat membantu menurunkan kadar kortisol dan mengurangi dampak negatif stres terhadap metabolisme. Aktivitas fisik tidak hanya mempengaruhi pengeluaran energi, tetapi juga membantu dalam pengelolaan stres, yang dapat mengurangi kecenderungan obesitas terkait dengan stres kronis (Melmed *et al.*, 2020).

## KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan kejadian obesitas dengan pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram yang secara statistik.
2. Tidak terdapat hubungan antara pendidikan orang tua dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram yang secara statistik.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mataram yang secara statistik.

## SARAN

Untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan analisis multivariat, untuk memahami hubungan antara variabel-variabel dan membantu melihat apakah ada variabel yang berperan sebagai mediator dalam hubungan antara variabel kepribadian, pendidikan orang tua, dan aktivitas fisik dengan obesitas. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi obesitas pada remaja, seperti pola makan, kualitas tidur, tingkat stres, dan kebiasaan penggunaan media sosial. Pada variabel pendidikan orang tua, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan kejadian obesitas pada anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adelita, L., Washudi, W., Tjutju, R., & Kuslan, S. 2020. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Kota Bandung (*Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bandung*).
- Ahmad, A., & Ismail, N., 2021. Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case-Control. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(1), 80-86.
- Anggraini, N. V., & Hutahaeen, S., 2022. Pendidikan Orang Tua Dan Obesitas Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 13(4), 1023-1027.
- Anugrah, M. A., & Mediana, D., 2021. Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma X. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(4), 142-147.
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z., 2021. Faktor Perilaku Berisiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160-168.
- Armoon, B., & Karimy, M., 2019. Epidemiology Of Childhood Overweight, Obesity And Their Related Factors In A Sample Of Preschool Children From Central. *Bmc Pediatr*, 4-11.
- Bagnjuk, J., Konig, H.H., & Hajek, A., 2019. Personality Traits And Obesity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(15), 2675.
- Cahyaningrum, A., 2018. Leptin Sebagai Indikator Obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(1), 1364-1371.
- Cervone, D., & Pervin, L., 2013. *Personality: Theory And Research*. New York: Wiley And Sons.
- Darmawan, A., Lumadi, S. A., & Firdaus, A. D., 2022. Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Literature Review: Factors Associated With Obesity In Teenager. *Journal Of Nursing Care And Biomolecular*, 7(1), 52-60.
- Fatmawati, I., 2019. Asupan Gula Sederhana Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147-154.
- Fauzan, M.R., & Sarman, S., 2022. Dampak Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kotamobagu. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 5(2), 153-158.
- Feist, J., 2017. *Teori Kepribadian*

- Edisi 8 Jilid 1. In McGraw-Hill Education. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Galaresa, A. V., 2020. Perbedaan Tingkat Toleransi Stres Pada Remaja Bertipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introversi Di Kelas Xi Sma Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang." *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)* 9(2): 97-102.
- Ghazali, A., 2016. Deteksi Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Guyton And Hall., 2018. Guyton Dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 12). Jakarta : Egc.
- Hafsari, I. D., & Kristinawati, W., 2024. Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dengan Body Image Pada Mahasiswa Perempuan Usia Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 9780-9793.
- Hamaliding, H., 2019. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Handi, H., & Wua, P., 2018. Gambaran Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Obesitas Di Sdk Ruteng Iv Tahun 2018. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(10), 1-8.
- Heryana, A., 2020. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat (Nomor June). Eureka Pendidikan.
- Humairoh, C.D., & Nugroho, P.S., 2021. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pengetahuan Gizi Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smpn 18 Samarinda. *Borneo Studies And Research*, 2(2), 1195-1201.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A., 2020. Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10-13.
- Idai (2014). Diagnosis, Tata Laksana, Dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Dan Remaja. Indonesia Pediatric Available Form: <https://www.idai.or.id/professional-resources/pedoman-konsensus/diagnosis-tata-laksana-dan-pencegahan-obesitas-pada-anak-dan-remaja> [Diakses Agustus 2024].
- Irianti, Camila Et Al., 2023. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sman 3 Subang Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam Correlation Of Eating Habits And Physical Activity With Obesity Among Sman 3 Subang Students And Its Review In Islamic Perspe." 1(8): 1028-36.
- Kadir, A., 2015. Penentuan Kriteria Obesitas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Arena*, 7(1), 79-93.
- Kementerian Kesehatan Ri, 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018 (Report Of Indonesian Basic Health Survey).
- Kementerian Kesehatan Ri, 2021. Buku Saku: Hasil Studi Status Gizi Indonesia (Ssgi) Tingkat Nasional, Provinsi, Dan Kabupaten/Kota Tahun 2021.
- Kementerian Kesehatan Ri, 2023. Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. Available Form: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-sajiterhadap-kesehatan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-sajiterhadap-kesehatan-remaja) [Diakses Agustus 2024].

- Kementerian Kesehatan RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Available At: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2020.pdf> [Diakses Pada Tanggal 13 Juli 2024].
- Klise, M., Silva, M., & Sumilat, V., 2022. Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Lasalle Health Journal*, 1(2), 96-105.
- Lindsay, A. C., Sussner, K. M., Kim, J., & Gortmaker, S., 2006. The Role Of Parents In Preventing Childhood Obesity. *The Future Of Children*, 169-186.
- Mardiah, A., Narasafa, R., Mathar, M. A. K., Pertiwi, F. Y., & Utami, S. P. 2022. Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Pkm Tanjung Karang. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 1(01), 68-73.
- Mauliza, M., & Arini, N., 2022. Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Dan Penanganannya Pada Anak. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 77-84.
- Masyitoh, M., & Budiono, I., 2023. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 3(1), 59-68.
- Melmed, S., Auchus, R. J., & Rosen, C. J. (Eds.13)., 2017. Williams. *Tratado De Endocrinología*. Elsevier Health Sciences.
- Mihreshahi, S., Drayton, B.A., Bauman, A.E., & Hardy, L.L., 2018. Associations Between Childhood Overweight, Obesity, Abdominal Obesity And Obesogenic Behaviors And Practices In Australian Homes. *Bmc Public Health*, 18, 1-10.
- Norberta, J., 2024. Obesitas Pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 51(1), 13-18.
- Nour, M., Lutze, S.A., Grech, A., & Allman, F.M., 2018. The Relationship Between Vegetable Intake And Weight Outcomes: A Systematic Review Of Cohort Studies. *Nutrients*, 10(11), 1626.
- Vidya, N., & Ratnawati, D., 2022. Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal Of Health, Education And Literacy (J-Health)*, 5(1), 1-7.
- Nugroho, P.S., 2020. Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(2), 110-114.
- Nurdin, N., Samad, I.S., & Sardia, S., 2020. Logical Reasoning Analysis Based On Hippocrates Personality Types. *Aksioma*, 9(2), 57-73. <https://doi.org/10.22487/Aksioma.V9i2.219>
- Nurhaliza, N.Z., Nasution, Z., & Nasution, R.S., 2023. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sdn 002 Sapat Kecamatan Kuala Indragiri Riau Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 89-101.
- Pratama, B.A., 2023. Literature Review: Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *Indonesian Journal On Medical Science*, 10(2).
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H., 2023. Survei Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Usia 14-16 Tahun. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 3(1), 28-38.
- Saragih, D.C., Windarwati, H.D., Merdikawati, A., 2020. Tipe

- Kepribadian Pada Remaja Dengan Cyberbullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 323-328.
- Sari, G. M., Anditiarina, D., Utary, D., & Anulus, A. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Acute Mountain Sickness (Ams) Pada Pendaki Gunung. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 41-55.
- Sutin, A.R., Ferrucci, L., Zonderman, A. B., & Terracciano, A., 2011. Personality And Obesity Across The Adult Life Span. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 101(3), 579.
- Syifa, E.D.A., Djuwita, R., 2023. Factors Associated With Overweight/Obesity In Adolescent High School Students In Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 9(2), 368-378.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A.D., 2020. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Sma. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124-131.
- Utomo, B. A., 2013. Perbedaan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Didalam Frekuensi Terkena Bullying (Studi Kepada Siswa Sma Negeri 3 Salatiga) (*Doctoral Dissertation, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip-Uksw*).
- Wen, T. H., Tchong, W.L., & Ching, G.S., 2015. A Study On The Relationship Between College Students' Personality And Their Eating Habits. *International Journal Of Information And Education Technology*, 5(2), 146-149.
- Widodo, A., 2015. Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dengan Motivasi Belajar Siswa Sd Kelas V. *Jurnal Fkip Uny Edisi 8*.
- World Health Organization, 2024, Obesity And Overweight. Available At: <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight> [Accessed 01 Agustus 2024].
- World Obesity Federation, 2024, Projections Of Obesity Prevalence In 2035. World Obesity Atlas 2023 18-41 Available At: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19> [Accessed 01 Agustus 2024].
- Yusinta, A.N., Adriyanto., 2018. Hubungan Antara Prilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147-154.
- Yusuf, A., Adi, A.C., & Putra, M.B.A., 2018. Type Of Personality, Food Consumption And Physical Activity Levels As Determinants Of Overweight And Obesity Among Urban Adolescents. *Health Notions*, 2(5), 525-530
- Yusuf, S., & Nurihsan, A., 2013. Teori Kepribadian. Bandung: Remaja Rosdakarya.